

# Health 保健だより

水沢保健センター(☎④4511)、江刺総合支所健康増進課(☎⑤2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎④3501)、健康増進プラザ悠悠館(☎④2977)、衣川総合支所健康福祉課(☎⑤3800)



近年、がんの診断と治療の技術は格段に向上してきています。早い段階でがんを発見し、適切な治療を受けることで、治る確率はかなり高くなるといわれています。早期にがんを発見するためには、定期的にがん検診を受けることが有効な手段です。

## 9月 成人健(検)診日程

- 水沢区
  - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
    - 6日(日)・7日(日)…常盤公民館、8日(日)…真城公民館、13日(日)～15日(日)・23日(日)～30日(日)…水沢南公民館
  - 【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
    - 1日(日)～3日(日)・11日(日)…水沢保健センター
  - 【肺がん検診・結核健康診断】
    - 7日(日)・9日(日)・12日(日)・14日(日)・16日(日)・20日(日)・22日(日)・26日(日)・28日(日)・30日(日)
- ※時間・会場はお問い合わせください
- 江刺区
  - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
    - 9日(日)・22日(日)…広瀬地区センター、26日(日)…角川原集落センター
  - 【乳がん検診】(9:30～10:30、13:00～14:00)
    - 4日(日)・10日(日)…江刺保健センター
  - 【肺がん検診・結核健康診断】(9:30～11:30、13:30～15:00)
    - 4日(日)…江刺総合支所多目的ホール
- 前沢区
  - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
    - 21日(日)…白山公民館、22日(日)…母体分館、26日(日)…上野原分館、27日(日)…白鳥分館
- 胆沢区
  - 【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)
    - 2日(日)…渡辺記念館、9日(日)…下笹森コミュニティセンター、16日(日)…上笹森交流館、20日(日)…南都田体育館
  - 【肺がん検診・結核健康診断】(9:30～11:30、13:00～15:00)
    - 4日(日)…健康増進プラザ悠悠館

◇早期にがんを見つけるために

近年、がんの診断と治療の技術は格段に向上してきています。早い段階でがんを発見し、適切な治療を受けることで、治る確率はかなり高くなるといわれています。早期にがんを発見するためには、定期的にがん検診を受けることが有効な手段です。

◇自分のために家族のために、検診を受けよう

市は、6月からがん検診を実施しています。検診を申し込んでいる人には既に、受検票を送付しています。今から

◇がんを防ぐために

がんを予防するためには、日ごろからバランスの取れた食事と、規則正しい生活が大切です。この機会に、これまでの食事や生活の習慣を見直してみましよう。

- ① バランスの取れた栄養を
  - ② 毎日、変化のある食生活を
  - ③ 食べ過ぎを避け、脂肪は控えめに
  - ④ お酒はほどほどに
  - ⑤ タバコは吸わないように
  - ⑥ 食べ物から適量のビタミンと繊維質を多く取る
  - ⑦ 塩辛いものは控え、あまりに熱いものは冷ましてから
  - ⑧ 焦げた部分は避ける
  - ⑨ かびの生えたものに注意
  - ⑩ 日光に当たり過ぎない
  - ⑪ 適度にスポーツをする
  - ⑫ 体を清潔に
- 問い合わせ先 本庁健康増進課 成人保健係(内線831)

## 9月はがん征圧月間です

日本人の死亡原因の第1位はがんです。日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで亡くなる時代となっています。そして残念なことに、奥州市でも死亡原因の第1位はがんです。9月の「がん征圧月間」に合わせ、ここではがんの早期発見と予防について取り上げていきます。

でも申し込みが可能です。検診を希望する場合は、各総合支所検診担当課までお申し込みください。※居住区以外の区や会場でも受診ができます



### 注目の新着図書

- 水沢図書館 ●一般…原発をつくった私が、原発に反対する理由(菊地洋一)、節電・節水調理のコツおいしいごはんレシピ(成美堂出版編集部)、絵図学入門(杉本史子) ●児童…てるちゃんのかお(亀沢裕也)、水辺の生きものとあそぶ12か月(松橋利光)、ヒット商品研究所へようこそ!「カリガリ君」「瞬足」「青い鳥文庫」はこうして作られる(こうやまのりお)
- 江刺図書館 ●一般…つくて、ためて、使ってみよう電気をつくろう!(高橋隆雄)、放射性物質から身を守る食事法(富永國比古)、八月からの手紙(堂場瞬一) ●児童…宇宙少年(野口聡一)、マジックツリーハウス30 ロンドンのゴースト(メアリー・ポー・オズボーン)、ペンぎんたまごにいちゃん(あきやまだし)
- 前沢図書館 ●一般…記者魂(ブルース・ダシルヴァ)、愛しのローカルごはん旅もう一杯!(たかぎなおこ)、今すぐ使えるかんたんアメーバブログ(堀切美加) ●児童…なぜダンゴムシはまるまるの?(講談社)、宇宙の迷路(香川元太郎)、赤ちゃんおばけペロンカ(フランツィスカ・ピアマン)
- 胆沢図書館 ●一般…逆境を越えてゆく者へ〜爪先立ちで明日を考える〜(新渡戸稲造)、最新版世界の資源地図(布施克彦・岩本沙弓)、山女子必携失敗しない山登り(小林千穂) ●児童…学校では教えてくれないお金の話(金子哲雄)、トリア先生、最後の診察!?(南房秀久)、かみちゃん(たにうちつねお)
- 衣川公民館図書室 ●一般…せいぞろいへんないきもの(早川いくを) ●児童…おおかみとキャベツ畑(ひだきょうこ)

### 9月の催し物など

- ◆…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け
- 水沢図書館 ★紙しばいと絵本のよみかかせ…10日(日)14:00 ◆岩手県和算研究会第2回研修会…18日(日)9:40 ◆奥州市の算額…10月16日(日)まで ◇南分室 ★紙しばいと絵本のよみかかせ…17日(日)14:00 ★親子で映画を見る会…24日(日)14:00
- 江刺図書館 ♠ブック&ブック交換広場…1日(日)～11日(日) ★お話しびっくり箱…11日(日)10:30～11:00 ◆江戸学講座第5講(全10回)…22日(日)13:30～15:00
- 前沢図書館 ★資料展「家族で読んでみて!楽しく学べる児童書」…1日(日)～30日(日) ★おはなし広場…10日(日)10:30～11:00 ★子育てサークルPIPPY…14日(日)10:00
- 胆沢図書館 ♠企画展「～指先からつたわる物語～布絵本の世界へようこそ」…6日(日)から10月23日(日) ★いちごみるくの「おはなしこんにちは」…11日(日)10:30 ★乳児と子育て家族の読書支援事業「赤ちゃん絵本であそぼ!」…25日(日)10:30

### 9月の休館日

水沢、江刺、前沢、胆沢図書館…5日(日)、12日(日)、19日(日)、23日(日)、26日(日)  
※上記に加え、水沢分室…4日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、常盤分室…4日(日)、9日(日)、10日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)、南分室…4日(日)、10日(日)、11日(日)、18日(日)、25日(日)

# Library 図書館だより

水沢図書館(☎④3080)、江刺図書館(☎⑤2111)、前沢図書館(☎⑤6781)、胆沢図書館(☎④2133)、衣川公民館図書室(セミナーハウス ☎⑤3900)